

# 3000 M

## Deltävling 4 i inneserien

ONSDAGEN DEN 11 MARS 2020

TYBBLELUNDSHALLEN, ÖREBRO

Första start kl. 18.30

Ung eller äldre  
Man eller kvinna  
Flicka eller pojke  
Bra eller bättre  
och  
alla ni andra...

Målgång för inneserien,  
nu ska slutställningen avgöras!!

- Anmälan: Till [info@windathletics.se](mailto:info@windathletics.se) SENAST SÖNDAG 8 MARS  
Skriv en tänkbar tid, för seedning i "rätt" heat.
- Avgift: 50:- Betalas till bankgiro: 5726-0713, Åsbro GoIF  
Efteranmälan: 100:- per lopp ("knöligt" med seedning, därför extra dyrt...)
- Priser: Pris efter fyra genomförda inneloppen: 1000 m, 1 mile, 2000 m och 3000 m.  
Tiderna jämförs med hjälp av WMA:s omräkningstabell,  
som jämför olika åldrar, män-kvinnor, pojkar-flickor.  
De tre bästa loppen räknas i poängsammandraget.
- Upplysningar: Börje Nordin, tel. 073-028 21 34
- Tidsprogram: Första start 18.30. Sedan ett heat var 15:e minut.  
Beräknad sluttid cirka 20.00
- Övrigt: Träning i hallen kan genomföras "som vanligt", dock inte på rundbanorna under loppen.
- Arrangörer: Åsbro GoIF – IF Start – Östansjö SK – KFUM Örebro